

Volumen VI
Número 3
Diciembre 2016



The power of Magic in brief psychotherapy: an introduction

El poder de la Magia en Psicoterapia Breve: una introducción

Begoña Aznárez Urbieta

Presidenta del Instituto para el Desarrollo y la Aplicación de EMDR (IDAE)
Vicepresidenta de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia

Abstract: *The following article aims to sum up a theory that I, as a psychotherapist, have been developing through my experience in this field, and that has become the foundation upon which a manual is being elaborated, that I may share said theory with my dear pupils. This would be, thus, a first introductory installment.*

Starting from the basis that we are built through our relationships with others and that our main task, right from the very first minute of our existence, is to adapt to the environment (both internal and external), I develop an outline explaining how this adaptation takes place, what variables are involved, what the optimal way of evolving towards self-realization would be, and the importance of Magic as a powerful and essential tool in all of this evolution-adaptation exercise. The idea is to be able to use said outline as a reference both for psychodiagnostic and for the correct design of a psychotherapeutic intervention plan.

Keywords: *psychotherapy, magic, relationship.*

Resumen: El presente artículo pretende resumir una teoría que, como psicoterapeuta, he venido desarrollando a través de mi experiencia en este campo y que es la base de un manual que está en proceso de elaboración para compartir dicha teoría con mis queridos alumnos. Esta sería, por lo tanto, una primera entrega introductoria.

Partiendo de la base de que nos construimos en la relación con el otro y que la tarea fundamental desde nuestro primer minuto de vida es la adaptación al medio (interno y externo), desarrollo un esquema de explicación de cómo se produce esa adaptación, qué variables se ponen en juego, cómo sería la manera óptima de evolucionar hacia la autorrealización y la importancia de la Magia como herramienta poderosa e imprescindible en todo este ejercicio evolutivo-adaptativo.

La idea es poder utilizar dicho esquema como marco de referencia tanto para el psicodiagnóstico como para el adecuado diseño de un plan de intervención psicoterapéutica.

Palabras clave: *psicoterapia, magia, relación.*

INTRODUCCIÓN

Mi teoría parte de la asunción de que se puede representar la adaptación del ser humano a este mundo utilizando un eje de coordenadas en el que se ponen en relación las siguientes variables: en el eje de abscisas se extendería el continuo Realidad-Magia y en el eje de ordenadas el de Consciencia-Inconsciencia. Enfrento estas variables porque, a mi entender, recogen inmejorablemente los elementos esenciales que, combinados, permiten situar a un individuo en cada momento de su existencia y valorar su adaptación al medio (más adelante concretaremos lo que entendemos por adaptación).

Así, en el momento del nacimiento encontraríamos al bebé situado básicamente en el cuadrante inferior izquierdo (el 1 en nuestro esquema) enfrentándose a una realidad, tanto interna como externa, que es, esencialmente, inconsciente: Figura 1

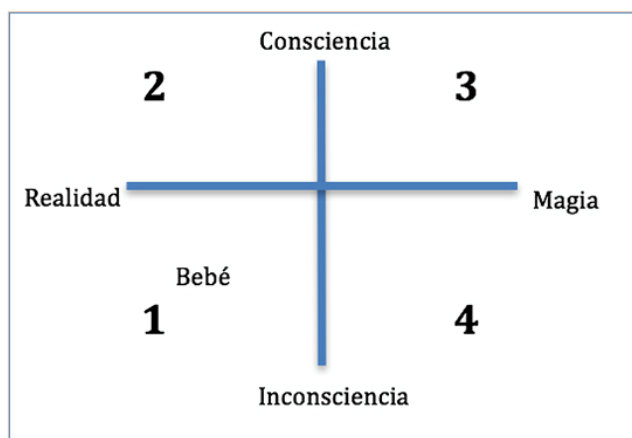


Figura 1

La realidad inconsciente de un bebé, tal y como yo lo entiendo, estaría compuesta por elementos internos: instintos, reflejos, impulsos, emociones, necesidades, etc., y elementos externos: esencialmente, el contexto que le rodea. Este contexto vendría representado por los acontecimientos que trae el día a día en el lugar de nacimiento, las figuras vinculares y su idiosincrasia, el sistema familiar al que se pertenece y la sociedad en la que se integra (micro y macro sistema). Estas instancias son a la vez herramientas de adaptación y retos adaptativos en sí mismas. Es decir, por un lado son las que tienen el poder de regular emociones, canalizar impulsos

o cubrir necesidades; de proporcionar recursos para el adecuado desarrollo de esquemas útiles de afrontamiento; y de favorecer la elaboración de una narrativa coherente y eficaz que otorgue sentido a la experiencia y permita transformarla en aprendizaje. Pero esa realidad exterior es también un reto en sí misma porque está llena de desafíos evolutivos diarios, exigencias, mandatos y todo tipo de imposiciones procedentes de esos micro y macro sistemas a los que hacemos referencia.

El movimiento evolutivo-adaptativo implicaría varios pasos progresivos. En un primer momento, llevaría al bebé a atravesar la barrera de la inconsciencia a medida que va siendo "traducido" por las figuras vinculares en su relación con ellas (traducción que al ir convirtiendo material inconsciente en consciente le sitúa atravesando el eje de abscisas para colocarse en el cuadrante superior izquierdo, el 2). Cuando la madre reconoce la diferencia en el llanto de su bebé y lo traduce en miedo, hambre o sueño está permitiendo al niño hacer consciencia de lo que le ocurre y etiquetarlo con una palabra que lo simboliza. Si además resuelve lo que el niño necesita y calma, entonces le estará enseñando a regular sus afectos y a obtener una narrativa que hablará de sí mismo y de sus circunstancias, que dará sentido a lo ocurrido y que le permitirá disponer de material para tener en cuenta cuando sea necesario (es decir, la próxima vez que su realidad interna o externa le haga sentirse en conflicto o, en otras palabras, signifique un reto adaptativo).

Es decir, planteo que el mencionado movimiento evolutivo-adaptativo del bebé está condicionado, en principio, por la contingencia de la respuesta del cuidador. A mayor contingencia, mejor traducción. Y a mejor traducción, mejor desarrollo de la mentalización que conlleva el conocimiento y la regulación de los estados mentales propios y ajenos y que favorece el desarrollo (la autorrealización) mencionado más arriba. Tendríamos entonces a un niño situado en el cuadrante 2, lugar en el que comienza a hacerse cargo de su realidad de forma consciente por difícil que ésta resulte.

Pero el niño ha de adaptarse a un sistema con un código propio de lealtades, mandatos y guiones dentro de un marco de exigencias culturales y sociales que son las que condicionarán la respuesta del cuidador y por tanto las que verdaderamente “gobiernan” sobre la traducción de la realidad del niño. Las que determinan la contingencia. En el mejor de los casos ocurrirá como en aquel chiste que contaba Gila: Cuando mi madre tiene frío me pone un jersey. En el peor, la negligencia, el abuso o el maltrato ni siquiera contribuirán a hacer un mínimo de consciencia, ni mucho menos de legitimación de aquello que compone la realidad del niño y que necesita ser atendido. Afortunadamente, en la mayoría de los casos abunda la contingencia (apego seguro) pero, aún así, en todos los casos, una parte importante del material quedará sin traducción, sin movimiento hacia la consciencia. Esto genera, según el esquema que yo he desarrollado, un movimiento hacia el cuadrante 4 que conlleva utilizar lo que yo llamo “Magia Negra” (y con ella como principal protagonista, la Disociación) para canalizar necesidades, afectos o instintos que no han podido tomar el camino más propicio para la salud (que sería, como hemos comentado, el que nos lleva del 1 al 2) pero sí para la adaptación de ese niño a su sistema. Esa Magia Negra supone la producción de todo un acervo de creencias negativas sobre uno mismo que, aunque falso e incongruente con la realidad sentida, permite al niño seguir vinculado, adaptarse.

Pero, por otro lado, la salud mental, entendida por ejemplo (y por simplificar) como el equilibrio entre las exigencias adaptativas evolutivas externas e internas y el desarrollo, consecuentemente, de los recursos necesarios de autorregulación, afrontamiento y vinculación, necesita (exige podríamos decir, pues así se experimenta, como exigencia) la mayor traducción posible de material inconsciente del cuadrante 1 y, por tanto, su paso al cuadrante 2.

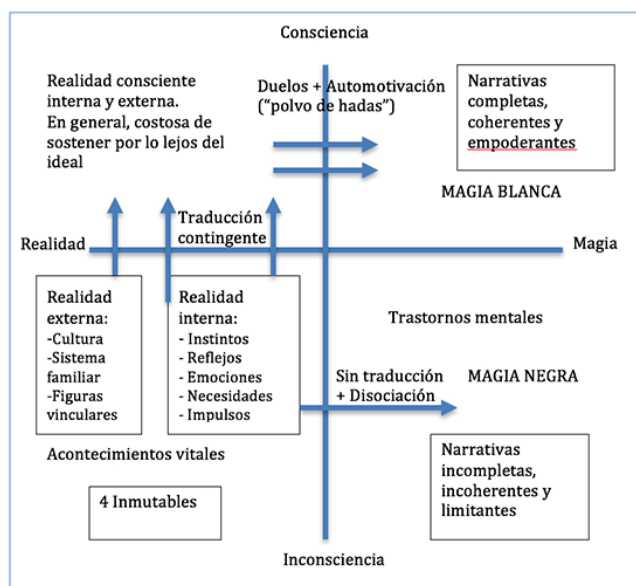
Una vez allí, esa misma idea de salud mental (o autorrealización incluso) también necesita, impone, un movimiento que implica atravesar el eje de ordenadas y pasar al cuadrante 3. Maravilloso cuadrante 3...

Este último movimiento hacia el terreno

donde reside lo que yo he llamado “Magia Blanca” supone la elaboración de los duelos correspondientes a las muchas pérdidas que conlleva seguir vivo y en contacto (con consciencia), con la realidad y sus conflictos. Supone asimismo, la aceptación de los hechos y circunstancias vitales (incluido el supuesto absurdo que supone aceptar la mortalidad), hacerse cargo de que la responsabilidad sobre el sentido de la existencia recae sobre uno mismo, de la libertad de elección asociada a esa responsabilidad y de la inevitable consecuencia de todo ello que deriva en un sentimiento de soledad tan abrumador como deseado (por liberador y empoderante). En definitiva, asumir y conseguir “superar” (¿trascender quizá?) esos 4 “inmutables” de los que habla la Psicología Existencial. Pero no solo eso, sino algo más grande y poderoso (¿más que asumir y dolerse, hacerse cargo y aceptar la responsabilidad?, se estarán preguntando) Sí, algo mucho más grande, que es gozar de la posibilidad de sentirse dueños de la propia historia. ¿Cómo? Narrándose. Nada otorga más significado y por lo tanto más poder que una narrativa completa y coherente. Así pues, ser los productores de esa narrativa tan eficaz que explica sin fisuras lo que hemos sido y somos, genera una magnífica sensación del control justo y necesario para manejarse por el día a día con solidez, confianza y contundencia. Genera además un filtro potente desde el que interpretar e interpretarse. El “polvo de hadas” imprescindible para cubrir con un ligero pero prodigioso tamiz todo lo que hacemos a lo largo de los días para que esa realidad tan cruda y aparentemente imposible de soportar a veces, pueda ser sostenida y gestionada siempre desde la creencia del “soy capaz” propio de la transformación de la experiencia en aprendizaje (con plena consciencia o consciencia plena...) Y me siento capaz porque ha triunfado el amor (la Magia Blanca más poderosa que existe como ya ustedes sabrán), ese que me permito y concedo a mí mismo y que me da derecho a permitirme y concederme la posibilidad de interpretar el mundo (interno y externo) con la rotunda conformidad con un principio básico de todo lo mágico: que la magia, para autodefinirse, supone la aceptación de la “veracidad maravillante” de algunos efectos sin que se requiera ir más allá, sin tener que averiguar las causas, sin tener que desvelar el

truco... Aunque todos estemos al corriente de que lo hay... Aunque no lo parezca... Aunque huela a autoengaño...

Como se puede suponer, y siguiendo el esquema de lo ya comentado, el Psicodiagnóstico Clínico conllevaría un primer ejercicio de identificación (durante la evaluación psicológica) del material del que no se ha hecho consciencia y que ha sido transformado en “Magia Negra” (y su particular manera de representarse) para ayudar posteriormente y durante el proceso psicoterapéutico al paciente a transformarlo en material consciente, a hacerse cargo, a dolerse y a encontrar la manera de fabricar “polvo de hadas” con el que rociar cada mañana su realidad para transformarla en motivación y empuje: Figura 2.



¿POR QUÉ LA MAGIA? LA MAGIA COMO HERRAMIENTA

La palabra Magia proviene del griego $\mu\alpha\gamma\epsilon\iota\alpha$ (mageia) y lleva implícita la idea de “poder”. Este poder, según el diccionario de la Real Academia, estaría relacionado con el producir “resultados contrarios a las leyes naturales”. Por eso me parece una alternativa, la única de hecho, que posee el ser humano para contrarrestar los a menudo devastadores efectos de la Realidad que, por definición, es puñetera (por impredecible y conflictuante). Pensar que hay una alternativa a esa latosa realidad es creer que se conseguirán resultados diferentes a los que cabría esperar.

Y eso es fantásticamente esperanzador. Eso es Magia. Eso es poder.

Eso es Sabiduría. De hecho, el concepto, que no fue un invento griego sino que fue importado de oriente, está también asociado a sabiduría. No en vano aquellos Magos que de Oriente vinieron y que nos alegran las Navidades con sus regalos, eran unos sabios que estudiaban la realidad para dominarla (la estrella los representa y lo que ésta significa es la búsqueda de claves en el firmamento que ayuden a entender y predecir lo que ocurre en la tierra).

Las adquisición de esquemas que resulten útiles para conseguir convertir el mundo en predecible es, a “grosso modo”, el quid de la adaptación. El más sabio será aquel que posea la mayor cantidad de esquemas eficaces más tempranamente. Un auténtico Mago. Nuestra fisiología neuronal está al servicio de esa adquisición temprana de patrones de funcionamiento que nos hagan sentir adaptados. Piensen sino en el axioma de Hebb, ese que dice que “una vez que dos neuronas se han excitado juntas tenderán a hacerlo así en lo sucesivo”. Compongamos enseguida un esquema, dicen nuestras redes neuronales, que nos sirva de modelo de funcionamiento a poco que nos haya ido medianamente bien con el primer ensayo. Y no volvamos a cuestionárnoslo nunca más...

Por el contrario, lo que hacemos con esto es cercenar la curiosidad, que juega un papel tan importante en el desarrollo de la Automotivación (actividad asociada también al movimiento entre los cuadrantes superiores).

La Magia es poder decíamos. El de conseguir resultados contrarios a las leyes naturales. El de creer que mi mamá me quiere aunque no lo parezca. Aunque, de hecho, parezca todo lo contrario. Aunque, de hecho, me maltrate, no me cuide ni proteja o me haya abandonado. Es el poder de creerlo y actuar en consecuencia: negando, disociando aquello que me demostraría lo contrario y generando una explicación que justifique sus actos, por ejemplo que la culpa es mía, que no valgo lo suficiente o que no merezco ser querido. Y así, seguir a su lado creyendo que me quiere y que

algún día seré digno de ese cariño. La disociación es Magia Negra pues consigue resultados contrarios a lo que la realidad está expresando y genera sensación de poder, de control, de pertenencia, de vinculación a pesar de las evidencias. Porque es un mecanismo inconsciente. Las leyes naturales nos avisan y nuestro sistema psicobiológico destinado a la defensa genera el miedo para advertirnos de que ese estímulo “mamá” puede que sea de naturaleza amenazante, pero un miedo aún mayor nos obliga a invocar los conjuros necesarios para silenciar o borrar las señales y permanecer apegados. ¡Menos mal! Y así sucede. Así generamos enfermedad, locura, delirio, pero seguimos vinculados a mamá y leales al sistema.

Mi propuesta implica que lo que llamamos trastornos mentales y sus correspondientes narrativas pueden encontrarse situados en el cuadrante 4, el inferior derecho, el de la Magia Negra.

El diccionario dice que la Magia Negra supone utilizar ritos supersticiosos. Y el ser humano no ha parado de hacerlo desde que el mundo es mundo para conseguir poder, para tener esa sensación de control tan anhelada, para contrarrestar la cruda, crudísima realidad. Los trastornos mentales son una expresión perfecta de esos rituales supersticiosos que generamos ante la desconcertante realidad de los hechos que nos rodean: abandono, falta de cariño, desprotección, violencia, abuso, maltrato, negligencia, egocentrismo, ausencia de demostraciones de afecto, ignorancia, amargura, falta de respeto y dedicación... Así, en el extremo inferior derecho (en el cuadrante 4), el que supone mayor nivel de inconsciencia y mayor alejamiento de la realidad, situaríamos el delirio psicótico. Cerca encontraríamos al Trastorno de Identidad Disociativo y cerca también al T.O.C. con sus complejos rituales de control, expresión perfecta de lo que vengo comentando. Magia Negra resultan las fobias y su magnífico “truco” de desplazamiento del objeto fóbico y por ahí también andan las somatizaciones creando una realidad alternativa de síntomas corporales que tan maravillosamente bien guardan el secreto de lo que en verdad representan. ¡Si serán eficaces esas somatizaciones que engañan y

han venido haciéndolo durante siglos a generaciones de sesudos médicos que buscan explicaciones fisiológicas que no siempre encuentran y que tratan de silenciar con fármacos que resuelven poco y sobre todo, cronifican! Así podríamos seguir con todo el DSM-5 y sus categorizaciones.

¿Y las narrativas asociadas a todos ellos? No me digan que no son tan bellas como oraciones recitadas con esa devoción supersticiosa con la que reza un niño un Padrenuestro para pedir ayuda antes de un examen. Narrativas llenas de elementos fantásticos y términos absolutos que acuden a nuestra consciencia en cuanto hay un atisbo de peligro: tú da tres vueltas a la llave y todo estará bajo control, desconfía y estarás mejor, no salgas y te sentirás siempre a salvo, no bajes la guardia y no te pasará nada, irrite el colon y no te irritarás nunca con nadie, angústiate y cree que es que hay algo dentro de ti que funciona mal, que no vales, que estás en peligro y que nunca serás capaz de protegerte... que siempre necesitarás al otro o a eso otro (bebida, sustancia, comida...). O échale la culpa a los que pertenecen a otra religión, otra cultura u otra ideología... Los fundamentalismos son un buen negocio donde invertir, sí señor. Y esos sí que suponen narrativas dignas de la más negra de todas las magias... Cargadas de creencias categorizantes, rígidas y excluyentes confieren el poder que otorga el sentirse en posesión de la verdad, con las respuestas a todas las preguntas, con los peligros bien localizados (simbolizados en las figuras de los otros dioses, los otros militantes, los de otras razas) y con los esquemas de acción perfectamente diseñados: a la guerra, a la persecución, al exterminio, a la invasión, a la esclavitud, a la hoguera, a la tortura, la lapidación o la opresión...

Durante mucho tiempo he pensado que el único trastorno que no puede explicarse desde la Magia Negra es la depresión. Empecé situándolo en el extremo superior izquierdo, en el cuadrante 2, donde el peso de la Realidad se hace más insoportable y donde la Magia no puede, no acude a rescatar. Pensaba que la expresión última de la desesperanza que produce la carencia absoluta de Magia, es el acto suicida. Pero la práctica clínica me ha

ido enseñando a evolucionar junto con mis pacientes y al escuchar atentamente, he ido afinando el oído y he aprendido a discriminar cada día un poquito mejor y a reconocer el “sonido” de los mágicos “conjuros” que se esconden detrás de las verbalizaciones que se producen en las sesiones de psicoterapia. La depresión parece cargada de realidad pero solo lo parece. Esconde una narrativa empobrecida y victimista que también restringe el campo de la consciencia, excluye elementos reales y enarbola banderas de catastrofismo y ruina que son las propias de todo conjuro que se precie (Magia Negra por tanto). A ellas pertenecen esas que yo integro dentro de lo que llamo el “Capítulo de los Paraísos”: los perdidos, los anhelados y los exigidos. Deberías haberme construido el Paraíso que yo necesitaba y me merecía, tú me robaste mi Paraíso, tuve un Paraíso que la vida me arrebató y ya no merece la pena vivir, jamás conseguiré construir un Paraíso, nunca uno como ese... que es el que yo necesito y merezco... Seguiré reclamando eternamente ese paraíso que me corresponde y seguiré reclamándotelo a ti mamá, a ti papá... Sí, el tufo a Magia Negra se me impone y me obliga a explicarme la narrativa depresiva nuevamente, como una huida al cuadrante 4.

El acto suicida, como decía más arriba, disfrazado de liberador, supone también una conducta compleja que no está exenta de una narrativa acusadora y victimizante a la vez. Una vez más, llena de elementos excluidos, evitados, negados. Una vez más en la inconsciencia. Una vez más Magia Negra. Pero, en este caso y según mi punto de vista, la huida al cuadrante 4 se haría desde el 2. Esto, como habrán advertido, presupone la existencia de una traducción, un paso a la consciencia que tal vez por prematuro, brutal, accidental o descarnado (sobre todo quizá esto último), traumático, obstaculiza el paso siguiente de elaboración de los duelos necesarios que posibilita el cruce al cuadrante 3, el de la Magia Blanca.

Ritual supersticioso se me antoja una carta de despedida, una liturgia de preparación del escenario, una particular manera de llevarlo a cabo... Lo que presenciamos no es más que un poner en acción (sin nada de consciencia) emociones y deseos negados y no permitidos,

largamente disociados, no legitimados... Es el triunfo de la inconsciencia gobernada por una parte emocional infantil (siguiendo la teoría de la Disociación Estructural de la Personalidad de Pierre Janet que desarrollaremos más tarde) que al advertir la desvinculación (no se ha podido generar un vínculo de apego suficiente para la supervivencia) y enfrentada por consiguiente a un vacío interior al que abisma asomarse (la fragilidad de los esquemas de sostén es enorme cuando no se ha disfrutado de la solidez que produce la respuesta contingente de un cuidador que sintoniza con las necesidades de uno) toma el control y solo encuentra una salida para dejar de padecer un sufrimiento tan intenso y desgarrador...

Recordemos que es en el cuadrante 3 donde se han aceptado y llorado las pérdidas, donde los deseos se han legitimado pero no se han convertido en necesidades, donde los que ha hecho falta, han podido ser sublimados y donde se les ha encontrado una salida que, aunque suena nítidamente a autoengaño, suena bien, consensuada, sin las atonías propias de la inconsciencia. Ahí es también donde entramos en contacto con nuestros recursos, nuestro potencial. Donde cada pequeño “acto de triunfo” empodera y, da sentido y posibilita...

Pero hace falta un mínimo de traducción contingente para que encontrarse en el cuadrante 2 no genere la sensación descrita más arriba de imposibilidad de hacerse cargo de la realidad advertida. Esto nos obliga a pensar que el camino que lleva desde el cuadrante 1 hasta el 3 no siempre es recto y secuencial sino a menudo, laberíntico, en espiral. El material debe irse traduciendo, gestionando en la consciencia y doliendo y sublimando de a poquitos, según el pequeño ser humano que va desarrollándose en esos gestos va sintiendo que es posible y siempre, siempre, en relación (en vínculo) con otro ser humano. Si nos construimos en relación, nos reconstruimos igualmente en relación. Por ello sostengo (como otros muchos colegas) que lo que realmente cura en psicoterapia es el vínculo. Y cada uno de nosotros, a nuestro ritmo además.

Y de la construcción de Paraísos tendremos la ocasión de seguir hablando, o leyendo y

escribiendo... ¡Cuánta Magia detrás de la construcción de un buen Paraíso! Y esos constructores, ¡verdaderos Magos con certificado y guión de salvadores! Sin permiso para la atención de sus necesidades y con la narrativa de “confía en mí que yo te construiré el paraíso que andas buscando porque innegablemente el que yo tengo para ti estoy seguro de que es el que necesitas”, esos insensatos salvadores se lanzan diligentes, febrilmente (con la fiebre propia de una buena dosis de infección, esa que produce la inconsciencia queriendo abrirse paso hacia la consciencia), a la tarea de construirles Paraísos a los más necesitados descuidando (desviando así) la construcción del suyo propio. Siempre habrá un buen constructor de Paraísos detrás de una buena víctima necesitada de él. Y el peligro de creer que podemos construir el Paraíso de nadie que no seamos nosotros mismos es que impide al otro llorar su pérdida, desplegar las explicaciones adecuadas para esa pérdida y otorgarse el permiso (con lo que implica de adecuado manejo de la culpa) para encontrar los recursos propios para la construcción de su Paraíso y el derecho a sentirse satisfecho y orgulloso de su obra. Derecho de nacimiento de cualquiera que tan pocas personas se conceden.

Ojo, terapeutas, ¡va por nosotros! Que tenemos complejo de salvadores y vamos por ahí creyendo que poseemos la patente de construcción de auténticos y mágicos Paraísos y que lo único que realmente hacemos es engordar la idea de lo maravilloso y auténtico que es el nuestro (si lo será que es exportable a todo el mundo...) para no “ver” la realidad: que no es ningún paraíso, que tal idea es una patraña, una construcción infantil sujeta a leyes infantiles que no gobiernan ya en la vida adulta porque ésta lo que nos pide es darnos cuenta de que los paraísos en esta tierra no existen y que lo más cercano a ellos va a ser un día a día en el que aceptemos nuestras circunstancias (externas/internas), nuestra historia y nuestra condición: seres humanos con limitaciones y con casi ninguna posibilidad de obtener respuestas satisfactorias a los enigmas de la vida pero con un maravilloso talento (sostenido por una magnífica artillería emocional) para cuidarnos, defendernos, relacionarnos y sobrevivir en un mundo real

que puede percibirse mejor de lo que es gracias a la Magia Blanca más poderosa que se conoce, el amor.

UTILIZACIÓN DEL “ESQUEMA DE LA MAGIA” EN LA EVALUACIÓN PSICODIAGNÓSTICA.

Decíamos en la Introducción que era posible utilizar este esquema que presenta una manera de entender el proceso de construcción y evolución de un ser humano para ayudarnos tanto en la evaluación como en el proceso de intervención psicoterapéutica.

Vamos a empezar analizando cómo utilizarlo en la evaluación. La idea fundamental es emplear el esquema como guía. Nos servirá en la recogida de los datos, en la generación de hipótesis, en la interpretación de resultados, la presentación de conclusiones y en el diseño de la intervención. Sí, en todo momento.

Veamos cómo...

Evaluación psicodiagnóstica

Entendemos la evaluación psicodiagnóstica como un ejercicio de descripción y comprensión profunda de la personalidad del individuo con el objetivo de diseñar y llevar a cabo una intervención. Dicha intervención se considerará necesaria si en el profundo estudio de la personalidad que se ha llevado a cabo se observan patrones de funcionamiento que resultan desadaptativos (de hecho, parece un tanto absurdo mencionar esto porque está implícito en la demanda, es lo que lleva a los seres humanos a la consulta de los profesionales de la salud mental, el uso constante e irremediable de patrones de interpretación y manejo que son poco adaptativos y generan sufrimiento. Pero no nos parece que esté de más explicitarlo) Y de adaptación hablábamos en nuestro esquema. De una manera de explicarla, de entenderla. El esquema nos ofrece una guía para distinguir cuáles son los movimientos evolutivos idóneos en aras de sentirse óptimamente adaptado, los pasos a seguir para alcanzar ese estado de óptima adaptación y la manera de entender qué ha pasado, en qué punto del camino ha podido estancarse ese movimiento, que pasos no se

han dado y qué está impidiendo que se den. En resumen, nos está ofreciendo una manera de “localizar” el patrón desadaptativo concreto y un punto de comparación respecto al patrón adaptativo óptimo y, por lo tanto, la manera de reconocer los pasos que faltan para acortar lo máximo posible la distancia entre uno y otro.

Vayamos paso por paso viendo cómo utilizar este esquema como guía orientadora en todo este proceso.

Recogida de datos

Si a través del esquema hemos establecido una teoría general para explicar cómo se construye el ser humano, podremos utilizarlo para observar y tratar de comprender cómo se ha construido el ser humano en particular que tenemos frente a nosotros en la consulta, que estamos evaluando y que llamamos nuestro paciente.

Necesitamos enfocar esta tarea tratando recoger la mayor cantidad de información relativa a los diferentes cuadrantes. Veamos el cuadrante 1, ese que contempla la realidad interna y externa de nuestro paciente. Para completar la información de nuestro paciente relativa a dicho cuadrante son dos los instrumentos fundamentales (como muchos de ustedes ya saben) que recomendamos utilizar: una completa línea de vida y un buen genograma.

Recordemos que el cuadrante 1 contempla la realidad externa e interna del bebé que viene al mundo. Recogiendo los datos que nos aportarán herramientas como el genograma o la línea de vida (y que están esencialmente relacionados con su realidad externa), podremos hacer inferencias sobre cómo ha ido experimentando su realidad interna. Iremos conociendo cuánto material fue traducido contingentemente y consecuentemente supone ahora material con el que hay conexión y que se puede regular adecuadamente (que pertenece ahora en el cuadrante 2) y cuánto fue necesitando atravesar la línea hacia el cuadrante 4, material que, como ya sabemos, ha generado los síntomas y problemas que le han traído hasta nosotros. En el cuadrante 4 situamos, por tanto, el motivo de consulta.

En relación con esto último (la traducción contingente y el material no traducido),

sugerimos utilizar otras dos herramientas que consideramos imprescindibles en la evaluación: una entrevista que valore el apego y algún instrumento de evaluación de la disociación. No importa qué entrevista o técnica concreta utilicemos para esta valoración, lo que importa es que hagamos una apreciación consciente de cómo se ha ido produciendo la traducción por parte de las figuras vinculares. De la manera particular de expresión inconsciente del material no traducido y de la narrativa explicativa que el paciente trae sobre todo esto.

Una buena selección del material de apoyo en esta recogida de información y un buen conocimiento de técnicas de observación de lo que me gusta llamar “el inconsciente en movimiento” (juego simbólico en los niños fundamentalmente y esas narrativas que trae el paciente además de los instrumentos proyectivos) son esenciales aquí.

Las vicisitudes propias de su biografía y su relación con los 4 inmutables también son material a explorar como ya hemos manifestado. Las primeras deberán estar recogidas en esa completa línea de vida que hemos elaborado y el particular modo de afrontar éstas y los 4 inmutables lo registraremos con las narrativas que vamos explorando y el estudio de la manera particular que tienen de explicar lo que le ha sucedido y sucede. En las hipótesis que ha ido generando y en la forma en que ha ido contrarrestando la influencia molesta de la experimentación de síntomas.

Algo muy importante en relación con las narrativas y que hay que chequear sin ninguna duda también es la cantidad de creencias sobre uno mismo y sobre el mundo que le rodea que ha generado el paciente y que, en su gran mayoría serán tan negativas como erróneas. Un completo listado de creencias puede ser de gran ayuda aquí como herramienta complementaria.

Con este ejercicio exploramos a la vez los cuadrantes 3 y 4. Recuerden que todo lo que no ha podido atravesar la barrera de la consciencia para sentirse y saberse con consciencia no se puede experimentar con coherencia y no permite dar un paso más allá

hacia la elaboración de la pérdida que conlleva el abandono de la inocencia y la ignorancia infantiles. Cuando se elaboran los duelos y se asume la pérdida de la inocencia y de los “paraísos” asociados se conecta, como decíamos, con toda la fuerza del darse permiso para crecer y autorrealizarse, se aceptan los hechos y se afrontan los retos. Y. Lo que es más maravilloso, se encuentran las fuerzas en ese mágico “polvo de hadas” que supone el amor a uno mismo por derecho propio y por encima de todo... O de casi todo, de todo lo que uno decida que debe estar por debajo... Y recuerden que entonces, las narrativas resultantes son muy diferentes a aquellas asociadas a la necesidad de mantener fuera de la consciencia la realidad interna del individuo y la incoherencia vivida con respecto a los razonamientos que vienen de fuera para explicarlo todo.

No insisto con más detalle sobre el modo

concreto de hacer este ejercicio de evaluación porque no es este el lugar. No es el objetivo de este artículo desarrollar todo un tratado sobre evaluación psicodiagnóstica sino, como ya he expresado, solo ofrecer una aproximación a una guía general sobre cómo enfocar las tareas que conlleva dicho proceso de evaluación con la estructuración que esto supone y para la generación de una sensación por parte del terapeuta de control (y consecuentemente de disfrute) sobre dicha tarea y de mejor desempeño en general de la misma.

En resumen, tener el esquema como guía, orienta la recogida de información pues nos explicita cuál es la que realmente necesitamos para completar las exigencias relativas a los diferentes cuadrantes. Eso y algunos de los posibles instrumentos que nos pueden ayudar en esta tarea es lo que hemos desarrollado en este punto. Lo vemos de forma esquematizada en la tabla de la Figura 3:

<p>Información de que dispongo (como terapeuta) de la realidad interna de mi paciente y de la influencia, sobre la misma, de la realidad externa concreta que ha vivido y vive (realidad cultural, social, laboral, familiar, vincular y de los acontecimientos concretos vividos). Así mismo, las inferencias que genero sobre algunos aspectos de esas realidades y su influencia mutua porque he sido capaz de “mirar” de otra manera distinta a mi paciente.</p> <p style="text-align: center;">Cuadrante 1</p>	<p>Información sobre la conexión con emociones, sensaciones y necesidades propias y ajenas, y capacidad de legitimación y de regulación de las mismas</p> <p style="text-align: center;">Cuadrante 2</p>
<p>Información sobre el material que, habiendo sido traducido y pudiéndose apreciar con consciencia, ha podido pasar a experimentarse de una manera diferente porque se ha podido elaborar el duelo que supone la aceptación de esa realidad (externa e interna) tal y como ha sido y como es, con la pérdida asociada de inocencia y paraísos. Así como información de las narrativas que explican cómo se ha ido produciendo este recorrido hacia la autorrealización que serán completas (constarán de toda la información por la consciencia de las diferentes realidades y su influencia mutua), coherentes y llenas de creencias veraces y empoderantes.</p> <p style="text-align: center;">Cuadrante 3</p>	<p>Información sobre material no traducido, inconsciente y que se está expresando, consiguientemente, en forma de síntomas o de patrones de conducta desadaptativos y que generan sufrimiento.</p> <p>Así como en forma de narrativas explicativas incompletas y poco coherentes cargadas de creencias negativas sobre uno mismo y sobre el mundo que le rodea.</p> <p style="text-align: center;">Cuadrante 4</p>

Diseño de un plan general de intervención

La clave, según lo que hemos visto hasta ahora, está en ese material que queda en la inconsciencia pero en un modo que ya no es el original sino habiéndole sido negadas la consciencia y la legitimación que merecía y convertido por tanto en algo que se ha experimentado pero no traducido, que ha buscado una salida y la ha encontrado en una manera de expresión que, aunque de alguna forma gestiona la angustia, produce mucho sufrimiento pues resulta evidentemente contrario al desarrollo pleno y a la autorrealización.

La clave es por tanto, el reconocimiento por parte del terapeuta de cuánto material ha quedado sin pasar a la consciencia y cómo se ha venido expresando y se está expresando ahora para poder ofrecer un plan que ayude al paciente a esa necesaria toma de consciencia y a hacerse cargo de lo que supone (con el dolor irremediable que produce), a la generación de patrones de afrontamiento eficaces y de narrativas que den significado a su existencia y permiso para tomar las riendas de su destino.

Ese será el contenido de un esquema general de intervención, el que contemple:

1. Revertir el camino que llevó a pasar del cuadrante 1 al 4 y que generó los modos y maneras concretos de expresarse (rituales y narrativas incluidas)
2. Consecuente toma de consciencia y legitimación de todo ese material que no fue visto como parte de esa reversión.
3. Desarrollo de habilidades de regulación adaptativa de este material recién “descubierto”.
4. Elaboración de los duelos consecuencia de las pérdidas que esta toma de consciencia produce.
5. Colaboración para el desarrollo de las narrativas completas y coherentes necesarias para explicarse adecuadamente y para dotar de significado.

6. Colaboración así mismo para la generación del “polvo de hadas” que comienza a percibirse al entrar en contacto con los recursos personales que se activan cuando se ha recorrido ya todo este camino y que ya están presentes en esas narrativas que hemos elaborado en forma de creencias veraces sobre uno mismo y sobre el mundo que rodea.